



**Lo que aprendí de SUELO PÉLVICO  
de una cajera de supermercado  
africana.**



CAROUIN AWAÑAK  
CASA DE CULTURA Y EDUCACIÓN

En este ebook te voy a relatar los mejores consejos para cuidar tu suelo pélvico a través de la historia de una mujer con prolapso que trabajaba de cajera en un supermercado.



CAROLINA VALENCIA  
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO

La forma en la que compramos ha cambiado mucho.

Ahora se puede hacer a golpe de clic y saltarte el paseo al super y cargar las bolsas.

Otro reflejo del sedentarismo de la época

Cuando yo vivía en Francia eso no se estilaba.

Ibas al super, te paseabas por los pasillos fríos comparando productos, preguntabas a los trabajadores lo que no sabías y hablabas con las cajeras.

Yo me quedaba embobada mirando sus manos con uñas infinitas que golpeaban las teclas de la caja marcando el precio.

Hoy en día, afortunadamente hay gente que va a comprar de forma presencial y las cajeras pueden mantener su trabajo.

Por otro lado, un trabajo que las mantiene a ellas sentadas o de pie de forma perenne.

**Primer consejo** para tu suelo pélvico: no hay nada peor para tu periné que permanecer en la misma posición estática mucho tiempo. Aunque sea la posición más 'correcta' del mundo.



En aquella época yo no tenía coche en Francia, vivía en un pueblo enano y el super más cercano estaba a un km y pico.

Ir a comprar era:

Andar el km, comprar sin pasarte y volver a casa con las bolsas a cuestras.

Ahí empecé a ponerme fuerte.

Uno de esos días de compras en el supermercado *Alcampo* (*Auchan* en Francia, <*Oshan*> en tus oídos) al ir a pagar me atendió una amable cajera con ceño fruncido y rictus de dolor.

No pude evitarlo.

Soy preguntona y observadora.

Será por deformación profesional.

Me dirigí a ella con mi francés de academia callejera:

-*Bonjour Madame, Ça va?* (Buenos días señora, ¿va bien?).

No le hizo falta mucho más para comenzar a contarme su historia.

Desplegó sus alas vocales.

Empezó nuestro viaje.



Era inmigrante.

Ya hacía 5 años que residía en Francia.

Fue duro hacerse con el país, la cultura y la gente (doy fe que no es fácil).

Pero a *'todo se acostumbra una, y si le pones ganas y empeño, se sale'*, me dijo ella.

Pero había algo de lo que le estaba costando salir. Y mucho.

Tenía **prolapso** desde su primer parto, pasaba 8 horas al día en esa caja, estática, con un descanso de 30 minutos para un pisolabis, era madre de dos hijos a los que veía poco, y cuando los veía ella ya estaba tan cansada que a veces solo les gritaba y los acostaba.

Los días de descanso, intentaba hacer planes con los niños, pero siempre que no implicaran mucho ajetreo claro...y había dejado por completo los paseos que tan bien le sentaban al cuerpo y la mente...



La sensación de pesadez, de que algo se sale por la vagina era horrible.

Tenía además molestias en la zona, incluso dolor, se acompañaba a veces de escapes de pis, incluso estaba distanciando cada vez más las relaciones con el marido porque no se sentía segura.

Su relación con las amigas tampoco iba mucho mejor, salía poco. Entre el cansancio, la pesadez y el estrés que le suponía poder manchar las bragas de pis...prefería quedarse en casa.

De este círculo vicioso le estaba costando salir mucho.

A lo que le pregunté:

-De quoi auriez-vous besoin? (Qué necesitarías)  
- '*Que alguien me entendiera y me ayudara*' me constestó.

No pedía nada más. Escucha, comprensión y guía.

Fue ahí cuando empezamos a trabajar juntas para ayudarle salir de ese hoyo.



No podemos tratar el suelo pélvico sin tener en cuenta a la persona que tenemos delante. Tenemos que mirarla como un todo.

Trabajo, familia, cargas emocionales, estrés, círculo social, deseos, anhelos, miedos...

Así que, para poder aportar algo de ayuda al **cuidado de TU suelo pélvico**, te digo :

- Cambia de posturas y posiciones cada cierto tiempo. No hay malas posturas si no posturas mantenidas durante horas.
- Haz pequeños 'snacks' de movimientos en tu día a día: si trabajas sentada o de pie, sal del sitio y muévete a la máquina del café, al baño a mirarte al espejo, a hablar con el compañero de la planta de arriba...lo que sea, pero sal del sitio cada hora.
- Respira. Párate y respira. Busca momentos en el día para respirar de forma consciente, para suspirar de forma consciente y liberar tensión acumulada.
- Muévete, come sano e hidrátate. Lo sé, eso lo de siempre y está muy manido, pero es que es la verdad.



- Rodéate de gente que te llene de energía, no de personas que te la quiten.
- Medita. Busca a alguien que te enseñe, merece mucho la pena y los beneficios son tan buenos como los del deporte.
- Lávate la vulva solo con agua. No le hace falta nada más.
- Quítate las bragas. De vez en cuando, para estar en casa, para dormir. Oxigena tu vulva.
- Usa un banquito debajo de los pies cuando vayas al baño. Te ayudará a expulsar.
- Gestiona tus miedos. El miedo paraliza, y como con el suelo pélvico, estar parada mucho tiempo en el mismo sitio no es muy bueno.
- Localiza tu suelo pélvico. Hazte consciente de él. Muévelo.
- Para localizarlo, ser consciente y moverlo: mírate la vulva con un espejo, sin juicios.

La información es poder, nos hace libres.

Pero hay cierto tipo de información que si la sabemos **pero no la llevamos a la práctica, nos sirve para nada.**

Como los 12 puntos que te he dejado arriba.  
Aplicátelos.

O como el **vídeo** que te regalo aquí abajo.

Ejercicios fáciles para descargar tu suelo pélvico

**¿Sabes qué tienes en común con la cajera del supermercado?**

1. Que las dos sabéis que, con ganas, empeño y constancia, de todo se sale.
2. Que a ella ya la ayudé, y contigo, también puedo hacerlo.

Programa POP, para la mejora de prolapsos a través del autoconocimiento y el ejercicio físico.

Escríbeme y hablamos.



CAROLINA VALENCIA  
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO